



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

| | |
|---------------------|----------------------|
| poniedziałek | 11.00 -15.00 |
| wtorek | 10.00 -14.00 |
| środa | 12.00-16.00 |
| czwartek | 10.00 -14.00 |
| piątek | 12.00 – 16.00 |

Obowiązuje od 27.12.2021

Harmonogram zajęć stałych – grudniu 2021

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|---------------|------------------------------------|--|
| Poniedziałek | 9.00 -9.45 | Gimnastyka ogólnousprawniająca | 6,13,20,,XII 27.XII ODWOLANE Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 10.00 -12.30 | Malarstwo i tkanina artystyczna | 6.13,20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 12.00 – 12.45 | Aqua aerobik | 6,13,20,27.XII Zajęcia na basenie Ul.Ludwinowska 11 |
| | 16.30 -17.30 | Taniec w kręgu | 6,13.XII Zajęcia w budynku szkoły 20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM |

| | | | |
|-----------------|-------------------------------|---|--|
| | 19.00 -19.45 | Joga twarzy | 6,13,20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| wtorek | 10.00 -11.30 | Nordic walking | 7,14.XII Zbiórka przed siedzibą CAS |
| Środa | 9.00 -10.00 | Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa | 1,8,15,22.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 10.00-11.000 11.00 – 12.00 | Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana | |
| | 12.00 – 14.30 | Malarstwo i tkanina artystyczna | 1.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| czwartek | 9.00 -10.30 | Trening pamięci | 2,9,16.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 16.15 – 17.00 | Gimnastyka korekcyjna | 2,9,16.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 19.00-19.45 | Joga twarzy | 2,9,16.XII Zajęcia na platformie ZOOM |
| Piątek | 9.00 -11.00 | Kurs obsługi komputera i smartfonu | 3,XII Zajęcia w siedzibie CAS 10XII zajęcia odwołane 17.XII Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 13.15 – 15.15 | Rękodzieło z elementami florystyki | 3,10,17.XII Zajęcia w siedzibie CAS |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------------------|---------------|---|---|
| Czwartek | 10.30 -12.00 | Rozmawiamy po niemiecku | Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM |
| Wtorek Czwartek | 10.00 -14.00 | Brydż i inne gry stolikowe | Prowadzi wolontariusz Spotkania w siedzibie CAS |
| Wtorek 7.XII | 11.00 -18.00 | Udział w wystawie prac malarskich „Sercem i pędzlem” oraz Koncercie dla Seniorów w ICE | |
| Wtorek 14.XII | 12.45 – 13.45 | Zwiedzanie wystawy pokonkursowej Seniorów z CAS pt „Mój Kraków” | Zbiórka na przystanku autobusu nr 139 na pętli tramwajowej na Widoku o godz.11.55 Albo przed budynkiem Technikum Poligraficznego os. Teatralne 38 o godz.12.45 |
| Środa 1.XII | 17.00 -18.30 | BAUW prelekcja pt „Historia krakowskiej widokówki” | Spotkanie na platformie ZOOM |
| Środa 8.XII | 17.00 -18.30 | BAUW prelekcja pt „Kryminalne zagadki Krakowa” | Spotkanie na platformie ZOOM |
| Środa 15.XII ODWOŁANE | 17.00 -18.30 | BAUW prelekcja pt „ Co to jest globalne ocieplenie – czyli co każdy z nas powinien wiedzieć o klimacie” | Z powodu choroby prelegenta spotkanie odbędzie się w innym terminie |

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.